

FEBRERO | COLEGIO PINEDA

(hipocalórico)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA francesa (3) GU ENSALADA DE ZANAHORIA PO YOGUR DESNATADO (7)	1P GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS (12) 2P LOMO A LA PLANCHA GU ENSALADA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS CON HIERBAS AROMÁTICAS (1, T6, T10) MERLUZA A LA PLANCHA (4) 2P ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) 2P FRUTA DE TEMPORADA
2	3	4	5	6
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES (1, 3, 9, T6, T10) HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON ZANAHORIA Y MAÍZ PO YOGUR DESNATADO (7)	1P ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P BURRITOS DE POLLO (1, T1, T10) GU ENSALADA PO FRUTA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
<i>Festivo</i>		1P JUDÍAS VERDES, PATATAS Y ZANAHORIAS HERVIDAS LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA FARNCESAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR DESNATADO (7)	1P MACARRONES CON HIERBAS AROMÁTICAS (1, T6, T10) 2P POLLO A LA PLANCHA GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) (1, T6, T10) 2P POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS (12) 2P TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (3) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata) 2P PAVO A LA PLANCHA GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS PO YOGUR DESNATADO (7)	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P MERLUZA AL HORNO (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27



Gluten
(1)



Crustáceos
(2)



Huevo
(3)



Pescado
(4)



Cacahuete
(5)



Soja
(6)



Leche
(7)



Frutos secos
(8)



Apio
(9)



Mostaza
(10)



Sésamo
(11)



Sulfitos
(12)



Altramuces
(13)



Moluscos
(14)



TÜV Rheinland CERTIFICADO



FEBRERO | COLEGIO PINEDA

(ovolactovegetariano)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TOFU AL HORNO CON MANZANA (1, 6) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE ZANAHORIA Y BROTES DE SOJA (6, 12) PO YOGUR (7) 3	1P GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS (12) 2P FINGERS DE MOZZARELLA (1, 3, 7) GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 4	1P FUSSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P SALCHICHAS VEGETALES (1, 6) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 5	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 6
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUTA DE TEMPORADA 9	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P TORTILLA FRANCESA (3) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 10	1P SOPA CASERA DE VERDURAS CON PISTONES (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA (1, 6) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON ZANAHORIA Y MAÍZ PO YOGUR (7) 11	1P ARROZ CUATRO DELICIAS (maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) 2P HUMMUS CASERO DE LEGUMBRE CON DIPS DE VERDURAS GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA 12	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P BURRITOS VEGETARIANO (1, T1, T10) GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DE TEMPORADA 13
16	1P JUDÍAS VERDES, PATATAS Y ZANAHORIAS HERVIDAS LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7) 17	1P MACARRONES CON CREMA DE LECHE (1, 3, 7, T6, T10) 2P TOFU SALTEADO (1, 6) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 18	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA (1, 6) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DE TEMPORADA 24	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata) 2P DADOS DE SEITAN ESTOFADOS (1, 6) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA 25	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P FINGERS DE MOZZARELLA (1, 3, 7) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS PO YOGUR (7) 26	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P REVUELTO DE HUEVOS CON SETAS (3) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 27



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramujeres (13)
-  Moluscos (14)



FEBRERO | COLEGIO PINEDA

(rico en fibra)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1P ARROZ integral CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE ZANAHORIA Y BROTES DE SOJA (6, 12) PO YOGUR (7) 3	1P GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y JAMÓN (12) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 4	1P FUSSILIS integrales CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 5	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) 2P (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 6
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR MACARRONES integrales A LA BOLOÑESA 2P VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUTA DE TEMPORADA 9	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 10	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES integrales (1, 3, 9, T6, T10) HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON ZANAHORIA Y MAÍZ PO YOGUR (7) 11	1P ARROZ integral CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA 12	1P CREMA DE VERDURAS BURRITOS DE POLLO (1, T1, T10) GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DE TEMPORADA 13
<i>Festivo</i>		1P JUDÍAS VERDES, PATATAS Y ZANAHORIAS HERVIDAS LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 16	1P ARROZ integral CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA DE CALABACÍN (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7) 17	1P MACARRONES integrales A LA CARBONARA (crema de leche y bacon) (1, 3, 6, 7, T6, T10) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 18
1P MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10) 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA Y MIEL (1, 6, 11) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURAS Y ALUBIAS (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) PO FRUTA DE TEMPORADA 24	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata salteadas con panceta) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA 25	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P LOMO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS PO YOGUR (7) 26	1P ARROZ integral CON SOFRITO DE HORTALIZAS MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 27



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramujes (13)
-  Moluscos (14)



FEBRERO | COLEGIO PINEDA

(sin carne)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P PESCADO BLANCO AL HORNO CON MANZANA (4) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE ZANAHORIA Y BROTES DE SOJA (6, 12) PO YOGUR (7)	1P GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS (12) 2P FINGERS DE MOZZARELLA (1, 3, 7) GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA
2	3	4	5	6
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P TORTILLA FRANCESA (3) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE VERDURAS CON PISTONES (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA (1, 6) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON ZANAHORIA Y MAÍZ PO YOGUR (7)	1P ARROZ CUATRO DELICIAS (maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P BURRITOS DE ATÚN (1, 4, T1, T10) GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
<i>Festivo</i>		1P JUDÍAS VERDES, PATATAS Y ZANAHORIAS HERVIDAS LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7)	1P MACARRONES CON CREMA DE LECHE (1, 3, 7, T6, T10) 2P MERLUZA A LA PLANCHA (4) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10) 2P BACALAO AL HORNO (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata) 2P DADOS DE SEITAN ESTOFADOS (1, 6) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P FINGERS DE MOZZARELLA (1, 3, 7) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS PO YOGUR (7)	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramujes (13)
-  Moluscos (14)



FEBRERO | COLEGIO PINEDA (sin cerdo)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE ZANAHORIA Y BROTES DE SOJA (6, 12) PO YOGUR (7) 3	1P GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS (12) 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 4	1P FUSSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 5	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 6	
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUTA DE TEMPORADA 9	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 10	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON ZANAHORIA Y MAÍZ PO YOGUR (7) 11	1P ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA 12	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P BURRITOS DE POLLO (1, T1, T10) GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DE TEMPORADA 13	
<i>Festivo</i>		1P JUDÍAS VERDES, PATATAS Y ZANAHORIAS HERVIDAS LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 16	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7) 17	1P MACARRONES CON CREMA DE LECHE (1, 3, 7, T6, T10) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 18	1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) 2P MAIRAS ENHARINADAS (1, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 19
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10) 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA Y MIEL (1, 6, 11) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DE TEMPORADA 24	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA 25	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS PO YOGUR (7) 26	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 27	



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramujes (13)
-  Moluscos (14)



FEBRERO | COLEGIO PINEDA

(sin frutos secos)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE ZANAHORIA Y BROTES DE SOJA (6, 12) PO YOGUR (7) 3	1P GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y JAMÓN (12) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 4	1P FUSSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 5	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS LENTILLAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 6
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL DE CHAMPIÑONES (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 9	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 10	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON ZANAHORIA Y MAÍZ PO YOGUR (7) 11	1P ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA 12	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P BURRITOS DE POLLO (1, T1, T10) GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DE TEMPORADA 13
<i>Festivo</i>		1P JUDÍAS VERDES, PATATAS Y ZANAHORIAS HERVIDAS LENTILLAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 16	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7) 17	1P MACARRONES A LA CARBONARA (crema de leche y bacon) (1, 3, 6, 7, T6, T10) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 18
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10) 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA Y MIEL (1, 6) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) PO FRUTA DE TEMPORADA 24	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata salteadas con panceta) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA 25	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P LOMO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS PO YOGUR (7) 26	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 27



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramujeres (13)
-  Moluscos (14)



FEBRERO | COLEGIO PINEDA (sin gluten)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE ZANAHORIA Y BROTES DE SOJA (6, 12) PO YOGUR (7) 3	1P GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y JAMÓN (12) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GU ENSALADA PO FRUTA DE TEMPORADA 4	1P FUSSILIS sin gluten CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (3, 7, 12) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina sin gluten) (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 5	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS GARBANZOS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) PO FRUTA DE TEMPORADA 6
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR MACARRONES sin gluten A LA BOLOÑESA 2P VEGETAL DE CHAMPIÑONES PO FRUTA DE TEMPORADA 9	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 10	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES sin gluten (3, 9) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON ZANAHORIA Y MAÍZ PO YOGUR (7) 11	1P ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS sin gluten (3, 4, 10) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA 12	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P BURRITOS DE POLLO sin gluten GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DE TEMPORADA 13
<i>Festivo</i>		1P JUDÍAS VERDES, PATATAS Y ZANAHORIAS HERVIDAS ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) PO FRUTA DE TEMPORADA 16	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7) 17	1P MACARRONES sin gluten A LA CARBONARA (crema de leche y bacon) (3, 6, 7) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 18
1P MACARRONES sin gluten A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (7, T3) 2P POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) PO FRUTA DE TEMPORADA 24	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata salteadas con panceta) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA 25	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS 2P LOMO REBOZADO (huevo y pan rallado sin gluten) (3, 10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS PO YOGUR (7) 26	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P MERLUZA AL HORNO (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 27



Gluten
(1)



Crustáceos
(2)



Huevo
(3)



Pescado
(4)



Cacahuete
(5)



Soja
(6)



Leche
(7)



Frutos secos
(8)



Apio
(9)



Mostaza
(10)



Sésamo
(11)



Sulfitos
(12)



Altramues
(13)



Moluscos
(14)



FEBRERO | COLEGIO PINEDA

(sin huevo)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE ZANAHORIA Y BROTES DE SOJA (6, 12) PO YOGUR (7) 3	1P GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y JAMÓN (12) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 4	1P FUSSILIS CON HIERBAS AROMÁTICAS (1, T6, T10) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 5	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS LENTILLAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 6
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUTA DE TEMPORADA 9	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 10	1P SOPA CASERA DE VERDURAS CON PISTONES (1, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON ZANAHORIA Y MAÍZ PO YOGUR (7) 11	1P ARROZ CUATRO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, guisantes y zanahoria) 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS sin huevo (1, 4, 10) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA 12	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P BURRITOS DE POLLO (1, T1, T10) GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DE TEMPORADA 13
Festivo 16	1P JUDÍAS VERDES, PATATAS Y ZANAHORIAS HERVIDAS LENTILLAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 17	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P LOMO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR (7) 18	1P MACARRONES CON HIERBAS AROMÁTICAS (1, T6, T10) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 19	1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) 2P MAIRAS ENHARINADAS (1, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) (1, T6, T10) POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA Y MIEL (1, 6, 11) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS (12) 2P LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS PO FRUTA DE TEMPORADA 24	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata salteadas con panceta) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA 25	1P LENTILLAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P LOMO REBOZADO sin huevo (pan rallado) (1, 10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS PO YOGUR (7) 26	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 27



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramujes (13)
-  Moluscos (14)



FEBRERO | COLEGIO PINEDA

(sin lactosa)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE ZANAHORIA Y BROTES DE SOJA (6, 12) PO YOGUR sin lactosa 3	1P GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y JAMÓN (12) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 4	1P FUSSILIS CON HIERBAS AROMÁTICAS (1, T6, T10) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 5	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS LENTILLAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 6	
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUTA DE TEMPORADA 9	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 10	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON ZANAHORIA Y MAÍZ PO YOGUR sin lactosa 11	1P ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA 12	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P BURRITOS DE POLLO (1, T1, T10) GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DE TEMPORADA 13	
<i>Festivo</i>		1P JUDÍAS VERDES, PATATAS Y ZANAHORIAS HERVIDAS LENTILLAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 16	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO YOGUR sin lactosa 17	1P MACARRONES CON HIERBAS AROMÁTICAS (1, T6, T10) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 18	1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) 2P MAIRAS ENHARINADAS (1, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 19
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) (1, T6, T10) 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA Y MIEL (1, 6, 11) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) PO FRUTA DE TEMPORADA 24	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata salteadas con panceta) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA 25	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P LOMO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS PO YOGUR sin lactosa 26	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 27	



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramujes (13)
-  Moluscos (14)



VERDURA Y HORTALIZAS:Acelga, brócoli, alcachofa, champiñones, lechuga, patata, rábano, endivia, espinacas, espárrago, calabacín, col, calabaza, calabacín, coliflor, pepino, puerro
****FRUTA DEL TIEMPO:**Naranja, melocotón, albaricoque, melón, sandía, fresa, mora, frambuesa, piña y plátano pequeño.

FEBRERO | COLEGIO PINEDA (bajo en fructosa)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1P ARROZ SALTEADO 2P POLLO AL HORNO GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABACÍN 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA* PO YOGUR (7)	1P GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y JAMÓN (12) 2P LOMO A LA PLANCHA GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA * PO FRUTA DE TEMPORADA	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA
2	3	4	5	6
1P MACARRONS CON QUESO RALLADO (1, 7, T3, T6, T10) 2P LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA	1P VERDURA* CON PATATA 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE AVE CON PISTONES (1, 3, T6, T10) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA* PO YOGUR (7)	1P ARROZ SALTEADO 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10) GU ENSALADA * PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS 2P BURRITOS DE POLLO* (1, T1, T10) GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
<i>Festivo</i>	1P VERDURA* CON PATATA 2P LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ SALTEADO 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA* PO YOGUR (7)	1P MACARRONS CON CREMA DE LECHE (1, 3, 7, T6, T10) 2P POLLO AL HORNO GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA	1P VERDURA* SALTEADA 2P MAIRAS ENHARINADAS (1, 4) GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
1P MACARRONES CON QUESO RALLADO (1, 7, T3, T6, T10) 2P POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS* 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata salteadas) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS* GU PO FRUTA DE TEMPORADA	1P VERDURA* SALTEADA 2P LOMO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10) GU ENSALADA* PO YOGUR (7)	1P ARROZ CON ORÉGANO 2P MERLUZA AL HORNO (4) GU ENSALADA * PO FRUTA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramuces (13)
-  Moluscos (14)



FEBRERO | COLEGIO PINEDA OPCION- PLANCHAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
1P JUDÍAS CON ZANAHORIAS BABY 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE SOJA (zanahoria, brotes de soja y maíz) CON VINAGRETA DE ORÉGANO (6, 12) PO YOGUR (7) 3	1P GARBANZOS SALTEADOS CON JAMÓN (12) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 4	1P FUSSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 5	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 6	
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA PO FRUTA DE TEMPORADA 9	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 10	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAÍZ PO YOGUR (7) 11	1P TOMATE Y BERENJENA AL HORNO 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA 12	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE SOJA (zanahoria, brotes de soja y maíz) CON VINAGRETA DE ORÉGANO (6, 12) PO FRUTA DE TEMPORADA 13	
<i>Festivo</i>		1P JUDÍAS VERDES, PATATAS Y ZANAHORIAS HERVIDAS LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 16	1P BRÓCOLI AL VAPOR 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO YOGUR (7) 17	1P ESPINACAS A LA CATALANA (7) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 18	1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 19
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA, MIEL Y SÉSAMO (1, 6, 11) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) PO FRUTA DE TEMPORADA 24	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata salteadas con panceta) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 25	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P LOMO DE CAÑA A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS Y PIPAS (8, T5, T8) PO YOGUR (7) 26	1P PARRILLADA DE VERDURAS 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 27	

